

水中運動教室に 参加してみませんか？

参加
無料

平川市スポーツ協会講師による水中運動や栄養指導を実施します。身体機能の向上やリフレッシュを目的とし、全12回の集中レッスンを行います。初めて利用する方、運動が苦手な方でもお気軽にご参加いただけます。運動不足が気になる方や身体機能の維持を図りたい方など、ぜひお申込みください！

対象者：65歳以上の方

定員：各曜日10名程度

日時：7月から10月まで全12回（裏面参照）

毎週火曜日・毎週木曜日 11：45～12：45

場所：平賀屋内温水プール

申込締切：令和7年6月6日（金）

【運動メニュー】

- ・水中ウォーキング等の有酸素運動
- ・水の抵抗を利用した筋力トレーニング
- ・専用の器具を利用したエクササイズ

【栄養指導】

- ・栄養指導計画の作成、栄養食事相談

【メリット】

- ・関節に痛みがある方でも運動しやすい！
- ・水圧による血流改善・心肺機能の強化！
- ・心身のリラクゼーション、リフレッシュ効果！



膝などの関節に痛みがある方、
転倒に対する不安がある方にも
おすすめです！



申込・お問い合わせ

平川市役所 高齢介護課 地域包括支援係
電話 0172-55-5374（直通）

令和7年度ワクワク水中運動教室日程

※いずれかの曜日をお選びください。

回数	日にち	
	火曜日コース	木曜日コース
1回目	7月1日	7月3日
2回目	7月8日	7月10日
3回目	7月15日	7月17日
4回目	8月5日	7月24日
5回目	8月19日	8月7日
6回目	8月26日	8月14日
7回目	9月2日	8月21日
8回目	9月9日	8月28日
9回目	9月30日	9月4日
10回目	10月7日	9月11日
11回目	10月21日	9月18日
12回目	10月28日	9月25日